



HODNOCENÍ VT SCM II Jižní Morava

Termín: 6. – 13. 10. 2012

Místo: Trutnov

Trenéři: Mgr. Roman Havrlant, Tomáš Doubrava

Závodníci: z 22 dívek a 11 chlapců účast: 18 dívek + 9 chlapců
sparingpartneři: účast: 1 dívka + 0 chlapců (Dolníčková - KomBr)

omluveni:

KomBr – J. Tobiáš (stud. důvody)

ASKBI – V. Zamazalová (stud. důvody)

TJZn – J. Březina (stud. důvody), F. Schreiner (stud. důvody)

FaBr – E. Chrápavá (osobní důvody), B. Elbová (osobní důvody)

Družstvo R. Havrlanta:

KomBr – A. Dragolovová 97, A. Formánková 97, M. Štěpánová 97, O. Voleš 97, O. Šimunek 97, F. Novák 98,
P. Kodýtek 98

PKKBr – M. Šeda 97

ASKBI – D. Špaček 98

FaBr – M. Pospíšil 97

MiBo – A. Tlaková 97

TJZn – T. Polachová 97

PSKr* - Osina 98

LoČT* - A. Kluková 97

KPSVy* – M. Hořava

*povolené přestupy z jiných oblastí SCM II

Družstvo T. Doubravy:

ASKBI – P. Pokorná 98

KouHu – Z. Čarnecká 99, R. Podešťová 99

DeBř – K. Michálková 00

PKKBr – B. Janíčková 00

TJZn – T. Coufalová 00, A. Hýblerová 00

MiBo – A. Husovská 00

KomBr – M. Srnková 00, A. Trčková 00, A. Hrušková 99, E. Vondráčková 98

sparing: Dolníčková 98 (KomBr)

předčasné odjezdy: žádné

zdravotní problémy:

B. Janíčková – nevolnost (omezení 1 trénink)

O. Voleš – chronické bolesti klíční kosti (částečné omezení 4 tréninky)

M. Srnková – dusivý kašel (omezení 1 trénink)

K. Michálková – nevolnosti (výpadek 3 tréninky)

A. Hrušková – zvýšená teplota, bolest v krku (výpadek 5 tréninků)

M. Štěpánová – zranění kolene (výpadek 2 tréninky)

částečné zdravotní omezení: M. Šeda, T. Polachová, (řešeno alternativním programem)

Obecné hodnocení:

Podzimní soustředění SCM II Jižní Moravy sezóny 2012/2013 proběhlo ve velmi kvalitních tréninkových podmínkách, které nám poskytla TJ Lokomotiva Trutnov. Na základě nových pravidel fungování SCM se téměř všichni závodníci zúčastnili na náklady SCM (vyjma startovného) také plaveckých závodů Velké ceny Trutnova, které ve dnech 6. - 7. 10. předcházely samotnému VT.

plavecký trénink: probíhal v trutnovské pětadvacítce vždy ve dvou skupinách po třech drahách; zahrnoval pro každou skupinu 11 tréninkových jednotek. Z provozních důvodů nám mohl domácí klub nabídnout některé pronájmy v bazéně neobvykle až v pozdních večerních hodinách (2x 18–20hod; 2x 19–21hod), což se dotklo pouze tréninkové skupiny R. Havrlanta. Plavci tento fakt pochopitelně nepřijali s nadšením (asi právem).

Tréninkový program byl volen na základě věkového rozložení plavců v tréninkových skupinách. Objemově tak byla příprava patřičně diferencovaná. Tréninky byly obecně zaměřeny na rozvoj aerobních schopností a techniku plaveckých způsobů.

Podstatnou část z kvalitních motivů celého soustředění tradičně tvořily tři testové baterie: vytrvalostní (K), rychlostně vytrvalostní (PZ), rychlostně vytrvalostní (nohy 1. zp.) Testů se většina zhostila velmi dobře. (viz příloha testy)

suchá příprava: probíhala v odpoledním bloku na zimním stadionu, a odpoledne v tělocvičně nebo venku
odpolední fáze: průprava bruslení zařazena po předchozích velmi dobrých zkušenostech s touto zajímavou tréninkovou alternativou (zlepšení koordinace, rozvoj pohybových dovedností i obecné kondice); opět byly u všech poznat už po 4 tréninkových jednotkách slušné pokroky

odpolední fáze: probíhala dle možností pronájmů buď v tělocvičně (Na Nivách) se zaměřením na herní průpravu (volejbal), posilovací cvičení s vlastní vahou, koordinační a reakční cvičení; ve středu jsme absolvovali příjemný dvouhodinový výlet do přírody (viz foto)

regenerace: byla z důvodu poruchy whirlpoolu omezena pouze na 2 pobyty po cca 10 minutách v teplé lázni

ubytování: bylo zajištěno v hotelu Patria***, který nabízí vysokou úroveň pokojů

stravování: zařízeno také v hotelu Patria; byť nepředpokládám, že by někdo trpěl hladu (každý den mimo běžné jídlo zajištěny i 2 svačiny) nebyli jsme se stravou tentokrát příliš spokojeni; ve srovnání s předchozími VT se výrazně snížila nabídka sortimentu při snídaních a celkově i obědy a večere působily na tří hvězdičkový hotel velmi lacině, na což si evidentně stěžovali i ostatní hosté; velikosti porcí byly ale dostačující s možností přídatku přilož pitný režim: v jídelně bylo možno využít připravených nápojů během celého dne; na trénincích byl k dispozici iontový nápoj

Tréninkové ukazatele:

tr. skupina R. Havrlanta: 22,5h voda 8h suchá příprava 64,7km
tr. skupina T. Doubravy: 22,5h voda 7h suchá příprava 51,1km

testy: (výsledky testů viz příloha)

test 1: 10 x (100 nohy I.zp. max + 100V) st.5'15 = na průměr

test 2: 5 x 200PZ st.5' = na průměr

test 3: 2 x za trénink (800K + 400K + 200K + 100K) = na součet
 int. st. kluci (dívky) 12' (13') + 6' (6'30) + 3' (3'15)

Hodnocení přístupu plavců a práce trenérů:

Lze konstatovat, že přístup všech plavců k tréninkovým povinnostem byl velmi dobrý. Všichni se snažili plnit tréninkové nároky a reagovat na připomínky k plavecké technice.

S programem i průběhem soustředění byli plavci myslím spokojeni až na už výše zmiňované problematické skutečnosti (viz hodnocení plavců).

Nebylo nutno řešit vážnější kázeňské prohřešky, či prohřešky proti životosprávě, i když jsme často museli krotit velkou „rozjařenost“ hlavně nejmladších děvčat, která často zapomínala na to, že svými projevy narušují pohodu ostatním lidem v jejich okolí. Během soustředění panovala přátelská atmosféra.

Přestože se u několika plavců objevily náhlé zdravotní problémy, nebylo nutno je řešit předčasným odjezdem, ale pouze klidovým režimem, případně podáním běžných medikamentů. U všech těchto případů se stav normalizoval.

Velký dík patří trenérovi Tomášovi Doubravovi za výbornou spolupráci. Již po několika letech prokázal v praxi patřičné organizační a trenérské zkušenosti.

Hodnocení plavců:

A. Kluková: „Soustředění se mi líbilo. Jídlo bylo dobré, ale byl velice malý výběr na snídaní. Moc jsem nebyla nadšena z tréninků, které trvaly až do pozdních večerních hodin a večere byly před nimi. Vítanou aktivitou v rámci suché přípravy bylo bruslení a také mě moc bavil volejbal.“

M. Hořava: „Soustředění bych rozhodně jako povedené. Je tu však pár věcí, které se mi nelíbily. Jídlo bylo celkem dobré, ale mohlo být více. Nezamlouvaly se mi také tréninky, které končily až ve 21 hodin. Až na tyto výtky jsem byl ale opravdu spokojen. Plavecké tréninky byly zábavné a oproti tréninkům, na které jsem zvyklý, to byla pro mne příjemná změna.“

Dovětek:

Soustředění bylo vydařené. Trutnovští činovníci se nám velmi ochotně snažili v rámci možností vytvořit podmínky dle našich požadavků, za což jim patří velké poděkování.

Hodnocení vypracoval: Roman Havrlant

V Trutnově, 13. 10. 2012

Foto:

